

يفيت جان



نعمة الوعي

يفيت جان







للتعرف على فروعنا في

المملكة العربية السعودية - قطر - الكويت - الإمارات العربية المتحدة

نرجو زيارة موقعنا على الإنترنت www.jarir.com

للمزيد من المعلومات الرجاء مراسلتنا على: jbpublications@jarirbookstore.com

الطبعة الأولى 2015



مقدمة

الوعي التام هو وسيلة لاستعادة شعورنا بالسكينة والتوازن من خلال إعادة عقولنا الشاردة مرة أخرى إلى الحاضر.

هل تجد نفسك دومًا تتطلع لحدوث أمر جديد ومختلف أو أمر أفضل؟ الوعي التام يذكرك بأن لديك كل شيء في تلك اللحظة الحالية. عدم السعي والقبول هما الحليفان الفعالان اللذان يمكنهما دعم ما تفعله حاليًّا، ليقوداك نحو الرضا وتحقيق الإنجاز.

نعمة الوعي

هذا الكتاب هو علامة تنير الطريق نحو مَلَكة الوعي التام.



اجلس فقط وابق ساكنًا لمدة دقيقتين، مركزًا انتباهك على
جسدك وقلبك.



كن أكثر وعيًا بيومك - احصل على استراحة مفيدة قبل أو بعد
أية تجربة،أو مهمة.



في هذه اللحظة، لاحظ إذا ما كنت تفكر مليًّا في الماضي أم تفكر بقلق حيال المستقبل. عندما تجد أنك واقع في شِبَاك الأفكار، ضع يدك على قلبك. انظر إذا ما كنت تستطيع الشعور بقلبك يخفق ولاحظ كيف يعلو صدرك وينخفض مع كل نَفَس. فكِّر في كل القلوب التي تخفق في كل أنحاء العالم، ثم واصل بإحساس جديد للتجربة التي تتشاركها مع الآخرين.



لا تعتقد أن الأمور من المسلمات؛ فابن أخيك حديث الولادة، وتجمعات العائلة، وثمار الفراولة الطازجة وتغريد طائر الشحرور خارج نافذتك - كل

تلك الأمور هي لحظات يجب أن تعيشها جيدًا، فقد تصبح ذكريات العمر.



اخرج من عقلك وادخل قلبك. فكِّر أقل، واشعر أكثر.

أوشو



عندما تكون خارج المنزل في المرة القادمة، دع نظرك يقع على زهرة. تشبَّع بكل جانب من لونها البهيِّ النقي وبتلاتها المخملية الناعمة، وتنفس عبيرها الزكي.



الانشــغال والعـيش علــى نحــو متســارع أمــران خاضــعان للاختيــار؛ لـذا انتبـه إلـى أن السـكينة والهدوء يمكن تحقيقهما بإبطاء وتيرة الحياة قليلاً.



قبل أن تغادر المنزل، ركز انتباهك على جسدك من خلال التركيز على التواصل بين قدميك والأرض. أبطـئ تنفسـك حتـى يصبح هـادئًا وعميقًا. لتـدع بطنك يرتفع وينخفض مع كل نفَس. اهمس لنفسك: "أنـا قـوي وثـابت"، ثـم غـادر المنـزل باطمئنان مع شعور متجدد بالقوة والسمو.



إذا كنت مسافرًا إلى مكان جديد، فأحضر وجودك وانتبـاهك الكلـي إلـى كـل مـا تمـر بـه فـي الـوقت الحــالي. مـن السـهل أن يتشـتت انتبـاهك بـالتقاط الصور

أو شراء الهدايا؛ فعقولنا تتطلع إلى المستقبل حين نروي تلك التجربة للآخرين. أتح لنفسك الكثير من الوقت للاستمتاع تمامًا.



استراحة قصيرة ستساعدك

على أن تخطو بذكاء أكبر في

المرة القادمة.

بيتر بيرجمان



احمل كوبًا من مشروبك الساخن المفضل وتلذذ بكل ما فيه.



عندما يكون عقلك هادئًا سيمكنك أن تنظر إلى العالم بوضوح أكبر.



كـل الأنشـطة الرياضـية تتطلـب قـدرًا جيـدًا مـن التـركيز. إذا كنـت لاعبًا في فريق فعليك أن تظل

منتبـهًا لزملائـك فـي الفريق وللمباراة. كل تلـك الفـرص هـي وسيلة رائعـة لممارسـة الوعـي التـام والمزج بين المحافظة على اللياقة البدنية والكثير من المرح.



التناول الواعي للطعام هو طريقة لإعادة اكتشاف أمـر عـادة مـا نعتبـره مـن المسـلَّمات. تنـاول شـيئًا صغيرًا كثمـرة خـوخ مثـلاً أو تفاحـة، متـذوقًا كـل قضـمة منها، فالرائحـة والطعـم والإحسـاس الكلي بالطعام يكون واضحًا تمامًا عندما تتناول الطعام ببـطء. تمتـع بتناولٍ واعٍ للطعام كل يوم - بالهناء والشفاء !



كما تحمل كل قطرة من المحيط طعم المحيط، كذلك فإن كل لحظة تحمل طعم الأبدية.

نيسارجاداتا ماهاراجي



يحـدث التنفس لا شعوريًّا طـوال الـوقت. عندما تتـذكر أن تكـون واعـيًا تمـامًا لتنفسـك، فـأنت تستحضر انتباهك التام إلى اللحظة الحاليـة. هذا الأمر يمكّنك من اتخاذ قرار واضح بدون أن تحكمه تأثيرات الماضي أو المخاوف من المستقبل.



أفسِح وقتًا للصمت ولاحظ الإجهاد وهو يتلاشى من عقلك.



حينما تصل إلى أي مكان، امنح نفسك دقيقة "لتؤكد حضورك". انتبه لشعور جسدك - خصوصًا أي آلام أو توتر. لاحظ المشاعر التي تحسها. أدرك كل ذلك، فلا تستغرق أكثر من دقيقة في هذا الأمر، وستصبح متمركزًا وحاضرًا، ومستعدًّا للتقدم.



هل نسيت ذات مرة الانعطاف في الطريق في أثناء القيادة إلى المنزل، أو وجدت أنك لا تستطيع تذكر أمر ما حدث في الماضي؟ يمكن أن يحدث هذا

عندما نفكر مليًّا في أمور ماضية، أو نخطط لمهام مستقبلية أو حتى نحلم أحلام اليقظة. أكثر من 90% من أفعالنا نقوم بها بتلك الطريقة - بطريقة آلية. كن موجودًا في الوقت الحاضر ولاحظ كيف تصبح الحياة نابضة بالحيوية.



انظر إلى شجرة،

أو زهرة، أو نبات ...

دع الطبيعة تعلمك السكون.

إيكهارت تول



الوعي التام هو رؤية الأشياء بأعين ثاقبة، وبعقل مبتدئ، بدلاً من إطلاق تأوه منهك ضجر من الدنيا.



"أنا مطمئن وقوي".
عندما تردد جملة كتلك على نفسك، فأنت تعيد تأكيد إيمانك
بذاتك وتقوي الصمود
بداخل عقلك.



اذهب للتمشية بين الأشجار أو في أي مكان آخر مليء بالنباتات واستحضر كل حواسك في تلك

اللحظة. كن منتبهًا لحركاتك، وللسماء التي تتغير باستمرار أعلاك، وللطين الذي يحدث صوتًا في أثناء خوضك فيه بحذائك، وانتبه للعدد الذي لا يحصى من الروائح التي تملأ أنفك. كن حاضرًا مع كل تلك الأحاسيس التي تنشأ في أثناء سيرك بين الطبيعة.



ابدأ في الانتباه إلى الأشياء التي كنت تتجاهلها في السابق. شجع نفسك على ملاحظة ما يرتديه شخص ما. اقرأ رقم سيارة أو اعرف لون الجدران من حولك، فبذلك ستندهش لعدد الأشياء التي لم تلاحظها من قبل.



إنه يوم رائع. لم أرَ يومًا
كهذا من قبل.

مايا أنجيلو



متى كنت مغادرًا المكان،
تذكر أن تودع جميع الحاضرين،
مانحًا إياهم انتباهك
وحبك التام.



الذكريات - لا تنس أن يكون انتباهك
حاضرًا وواعيًا في الوقت الحالي الذي به

تتكون الذكريات.



قبل أن تجلسوا لتناول الطعام كأسرة، أشعلوا شمعة وألقوا القليل من الكلمات بصوت مسموع للتعبير عن الرغبة في تناول وجبة هانئة وممتعة معًا. هنا تنتهي كل النقاشات، وتستمتع بالوقت الحالي بين الأشخاص الأعزاء.



ردود أفعالنا فطرية بداخلنا - حاول أن تصبح أكثر وعيًا بكيفية رد فعلك عند مواجهة التحديات. كثيرًا ما تحدث استجابتنا الفطرية قبل أن نفكر بشأنها قليلاً.



الكون مليء بالأشياء الساحرة،
التي تنتظر بصبر
حتى تصبح حواسنا
أكثر وعيًا بها.

إيدن فيلبوتس



انظر حولك وركز على ألوان ما تراه. ألقِ نظرة كاملة وركز على تدرجات اللون الأرجواني للغروب، أو اليقطين الأصفر، أو التوت الأحمر، أو لون البحر الرمادي الداكن.



بينما تغسل يديك، انتبه تمامًا لعملية تدليك الصابون والماء الدافئ على بشرتك. اشعر بالامتنان تجاه كل ما تُمكنّك يداك من القيام به.



هناك الكثير من الحقيقة في المقولة الشائعة: "لا تحكم على كتاب من غلافه". انظر إلى أي مدى نحكم مسبقًا على الناس من مظهرهم، بدلاً من أية أشياء أخرى. أن تكون واعيًا يعني أن ترى كل شيء في تلك اللحظة الحالية بدون القفز إلى استنتاجات غير معروفة.



اجعل أية رحلة مبهجة من خلال استحضار انتباهك إلى ما يحيط بك؛ تاركًا لنفسك الكثير من الوقت للشعور بهذا الانتقال. فبذلك ستصل خاليًا من التوتر ومتيقظًا.



كلما أصبحت أكثر هدوءًا،

استطعت أن

تسمع أكثر.

رام داس



الوعي التام يتعلق بما ستركز عليه انتباهك.



في المرة القادمة عندما تجد نفسك تبحث في الثلاجة عن وجبة خفيفة، توقف وركز على ما تشعر به. لاحظ أنك تبحث عن شيء ما تعتقد أنه سيجعلك تشعر بالارتياح. اجلس وركز تمامًا على هذا الاحتياج؛ ولاحظ كيف أن الوعي التام يمكنه التقليل من تلك الرغبة. ربما تجد أنك لست في حاجة لمثلجات الشيكولاتة هذه على أية حال!



اتخذ قرارات واعية فيما يتعلق بالزخم الإعلامي. قد نصاب بوابل من المعلومات عبر التليفزيون

والراديو والإنترنت والتليفونات الذكية، لذلك كن منتبهًا لمدى تأثير ذلك عليك. قم فقط بإطفاء تلك الوسائل لفترات من الوقت لتنعم بكثير من الهدوء.



كن منتبهًا لحديثك - توقف لبرهة قبل أن تجيب الآخرين، واجعل كلماتك تصدر عن دراية وحكمة.



العقول كالمظلات - تعمل فقط عندما تكون مفتوحة.

توماس ديوار



استمتع بما تهبك إياه كل لحظة،
مانحًا المساحة والانتباه لما
تمر به من تجارب.



كن سائحًا كل يوم - حتى إن كان ذلك في مدينتك.
استحضر شعورًا بالتجدد والاطلاع على مكان قد
تكون مررت به
في وقت سابق.



المشاعر القوية، كالغضب أو الجرح أو الخوف، قد تثور سريعًا. في الثانية التي تسبق حدوث هذا، امنح نفسك فرصة التوقف لبرهة قبل أن تقوم بأي رد فعل. انتبه لتنفسك ولاحظ أحاسيس جسدك، ومن ثَمَّ يكون لديك الخيار فيما تفعله بعد ذلك.



استحضر انتباهك التام عند الاستحمام. لاحظ شعورك بالماء والصوت الذي يحدثه. استمتع بعطر الصابون والشامبو ولاحظ اختلاف ملمسيهما بين يديك. انتهِ من حمامك متخيلاً أنك قد اغتسلت تمامًا من الطاقة السلبية.



كل الأشياء تمضي، لا شيء يبقى. تَفهَّم هذا، أرخِ قبضتك واكتشف إحساسك بالطمأنينة.

سوريا داس



خصص أوقاتًا للهدوء خلال يومك: قد يكون ذلك الوقت لمدة ثوانٍ تستغرقها في السكون الهادئ في أثناء غليان الإبريق، أو في أثناء بدء تشغيل الكمبيوتر، أو قبل مغادرة المنزل.



انظر بعطف إلى شيء ما للحظة من الوقت. اجعل

نظرتك أكثر رقة وبالقدر نفسه من الاهتمام تجاه أي طفل أو مولود.



عند شراء الطعام، فكر في الأشخاص الذين لهم علاقة بزراعة الأطعمة وتغليفها ونقلها. كل قرار نتخذه ينعكس على كل أنحاء العالم، لذلك كن منتبهًا للترابطات التي تصل بين مصادر غذائنا والكوكب الذي نعيش عليه. كن مستهلكًا مهتمًّا.



ممارسة "الفحص الذاتي للجسم عبر التفكير" بشكل منتظم يمكن أن تكون طريقة فعالة للتغلب على الألم المزمن. استلقِ وانقل تركيزك عبر كل أجزاء جسدك، وكن صادقًا وفضوليًّا تجاه

الأحاسيس التي تكتشفها بداخلك. قد تشعر بكثير من التوتر وعدم الراحة؛ تقبل ذلك بينما تتنفس ببطء وهدوء. لتجد الخطوات الكاملة لكيفية ممارسة "الفحص الذاتي للجسم عبر التفكير"، ابحث عنه على الإنترنت أو قم بشراء أسطوانة مضغوطة للخطوات الإرشادية.



الوعي التام هو وسيلة للبقاء في حالة تركيز.



تمهل ولاحظ الأشياء التي تجعلك تبتسم.



أصِخْ سمعك إلى روحك
وأنصت جيدًا.

آن سيكستون



عندما نستمع إلى الآخرين، كثيرًا ما نجد أننا نركز على ما سنقوله بعد ذلك، مستغرقين في الأفكار أو نقطع الحديث. حاول الإنصات بوعي تام - استمع إلى الشخص بدون إطلاق أحكام أو الحاجة إلى التعبير فورًا عن رأيك. تذكر أن الإنصات يبدأ من الصمت.



لاحظ الأحداث العادية التي تحدث حولك. عندما تستغرق لحظة إضافية في تفحص الأحداث، يمكنها أن تتحول إلى أحداث عظيمة. تذكر طفولتك واستعد بعضًا من أسعد تلك الذكريات وأكثرها إشراقًا، والتي تكونت عندما كنت تفعل أبسط الأشياء كل يوم.



الفائدة العظيمة

من ممارسة الوعي التام ...

هي حضور العقل

وسط عاصفة من المشاعر.

فيليب موفيت



السباحة هي تدريب طبيعي للاسترخاء، ويمكنها أن تثير الهدوء الداخلي. ركز بشكل تام على حركات جسدك في الماء، تاركًا المخاوف جانبًا.



خذ بعض الوقت لمشاهدة الناس عبر شرفة مقهى، مع اهتمام لطيف وفضول طيب.



إذا كنت تعاني حتى تخلد إلى النوم في الليل، فامنح نفسك بعضًا من الوقت للتخلص مما يوترك قبل الذهاب إلى النوم. ضع جهاز الكمبيوتر المحمول الخاص بك خارج غرفة النوم ووفر جوًّا محيطًا مفعمًا بالهدوء. توقف عن مشاهدة التليفزيون قبل النوم وابدأ في ممارسة العناية بالذات من خلال تناول المشروبات الساخنة والاستحمام للاسترخاء والاستماع إلى الموسيقى الهادئة المريحة.



مارس الوعي بالتنفس متى قمت بأمر ما كغسل أسنانك أو ارتداء جواربك. عندما نقاطع سلوكًا تلقائيًّا، نمنح أنفسنا فرصة الوعي باللحظة الحالية ونتذكر أننا نمتلك الخيارات.



انْوِ قضاء يومك بتركيز عقلك على رؤية كل ما هو جيد في كل مكان.



أنت ملاحِظ. تمتلك جسدًا؛ وتمر بأفكار ومشاعر متغيرة. أنت وحدك الشاهد على كل تلك الأشياء.



هناك معنى في كل الأشياء،

لكن هل تولي اهتمامًا؟

ياسمين مجاهد



عندما تسير من مكان لآخر، انتبه لهيئة جسدك. لاحظ إذا ما كنت تسير مسرعًا وكتفاك محنيتان شاعرًا بالتوتر كأنك تحمل حقيبة ثقيلة. قم بشد النصف الأعلى من جسدك واجعل عمودك الفقري مستقيمًا. انتبه لاتصالك بالأرض عندما تضع كل قدم أمام الأخرى. تمتع بشعورك بالتيقظ والوعي التام في أثناء سَيرك.



هـل أنـت جالس الآن؟ انتبـه إلـى مقعدك أو إلـى الأرض إن كنـت تجلـس عليـها، وانتبـه لإحسـاس جسـدك عنـدما يضغط علـى تلـك الأشـياء، وانتبه لملمسـها علـى بشـرتك. قـم بتغـيير جلسـتك حتـى تشعر براحة أكبر، ولاحظ أي المناطق في جسدك التي تشعر فيها بالإجهاد، كالكتفين أو أسفل ظهرك أو عنقك.



الحياة لا تحدث لك،

بل تتجاوب معك.

رونـدا بايرن



قدِّر الأشياء الكثيرة الرائعة في حياتك وامنحها اهتمامك. احتفظ بمفكرة صغيرة خاصة لتدوين الذكريات التي تستحق الاحتفاظ بها، واحتفظ بالمفاجآت والأشياء التي تشعر بالامتنان تجاهها.



ارتد قطعة حُليٍّ أو ضع ملصقًا على هاتفك المحمول يكون لهما معنى بالنسبة لك. وكلما رأيتهما، توقف لبرهة لتلاحظ ما يدور بعقلك وما يشعر به جسدك وانتقل إلى الشعور بالسكينة.



كن شغوفًا! افتح عقلك على كل ما هو جديد

وغير معروف في كل مناحي الحياة.



عنـدما تختـار مشـاهدة فيلم أو الاسـتماع لبعض الموسيقى، لاحـظ مدى قوة تلك اللحظات عندما تمنحها تركيزك وانتباهك التام.



كـن أبًا، أو جـدًا، أو أبًا روحـيًا منتبـهًا مـن خـلال الحضور الذهني التام خلال تعاملاتك مع أبنائك، فبتلك الطريقة تساعدهم على اكتساب نظرة سليمة وسعيدة تجاه أنفسهم.



رحِّب بكل مشاعرك. رحِّب بها كما لو كانوا ضيوفًا سيغادرون في وقتهم المناسب.



التأمل الحقيقي هو انتباه دائم، ومرونة دائمة وبصيرة ثاقبة.

جدو كريشنامورتي



دع الهاتف يرن ثلاث مرات قبل أن تجيب عليه، حتى تصبح منتبهًا لأنفاسك وتتحدث بصوت

متزن وهادئ.



كن ودودًا تجاه أخطائك، وكن لطيفًا وعطوفًا تجاه ذاتك.



من الجيد أن تحدد في عقلك نقطة النهاية، ولكن ما يهم في آخر الأمر، هو كيف تصل.

أورنا روس



قم بتدوين بعض من قِيَمك ومبادئك الأخلاقية حتى تذكرك بما تريد أن تجعله أولوياتك في الحياة. تلك القائمة يمكن أن تكون تذكِرة بالأشياء التي عليك فعلها: قضاء وقت أكبر مع العائلة، تصدَّق ببعض النقود، ادعم مشروعًا اجتماعيًّا أو اعمل على أن تصبح مكتفيًا ذاتيًّا من خلال زراعة الخضراوات، إلخ.



التأمل الواعي يبطئ إحساسنا بالوقت، لذلك تبدو لنا اللحظات القصيرة كأنها لحظات أطول. وذلك الأمر لا يضيف إلى يومك مزيدًا من الساعات، ولكنه يؤدي إلى الشعور بالرحابة والهدوء.



التطلع إلى ما سيحدث وكأنك تقول لنفسك عبارة "لنرَ"، هي طريقة مفيدة. فتلك الطريقة تُمكِّنك من أن تكون على استعداد لأي شيء.



كل لحظة هي فرصة لك لتتخذ
قرارًا جديدًا؛ عش الحياة كالطفل الصغير،
بشغف ومرح
وقلب منفتح.



الصبر صفة كثيرًا ما نغفل أهميتها، فهو القدرة على البقاء هادئًا في المواقف التي قد تثير غضبك. إذا

كنت تشعر بالغضب كثيرًا في الفترة الأخيرة، فاجلس وفكر في أسباب ذلك. اسأل نفسك إذا ما كنت تواجه تلك المواقف بغضب أم أنك أنهيتها بنفاد صبر. كن لطيفًا تجاه ذاتك واعمل على إيجاد طريقة أكثر صبرًا لمواجهة مواقف الغضب.



انتبه للحظات الصغيرة خلال اليوم حين يمكنك أن تستريح قليلاً وتؤقلم ذاتك مع اللحظة الحالية. يمكن أن يستغرق هذا الأمر دقيقة قبل تشغيل التليفزيون أو الراديو، أو قبل إغلاق الستائر في الليل. كن مهتمًّا بالحصول على تلك اللحظات المتكررة وسيصبح يومك أكثر راحة واتزانًا.



ليس هناك ما يميز
اللحظة الحالية سوى
أنها كل ما لدينا.

دين سلايتر



عش حياتك شاعرًا بالامتنان وكأنك تقول "أشكرك" كل يوم. فكلما انتبهنا أكثر للأشياء التي تستحق الامتنان، بدت تلك الأشياء كأنها تزداد كل يوم.



إذا أصبح الموقف متوترًا من حولك، فخذ بعض الوقت لتبتعد عنه، وتخلص من إحساسك بالتوتر.

ثم عد إليه مرة أخرى بإحساس متجدد بالهدوء وابدأ مجددًا.



لا تتحرك، لا تذهب.
انشغل باللحظة الحالية.
حافظ عليها إلى الأبد.

فيرجينيا وولف



تمش واجعل خطواتك متوائمة مع حركة أنفاسك. بين الحين والآخر توقف لتنظر إلى شيء ما كشجرة أو منظر ما أو طائر. ثم استكمل المشي مرة

أخـرى مـع جعـل خطواتـك المتمـهلة تتناسـب مـع أنفاسك الهادئة. قد يستغرق هذا عشر دقائق فقط، إلا أنك قد تلاحظ أكثر مما كنت تراه من قبل في أثناء المشي.



لكي نكون قادرين على التعاطف مع مشاعر شخص آخر، علينا أن ننصت لأنفسنا. لا يجب علينا فقط أن نعـــي إيمـاءات وجوهـهم وإشـاراتهم الصـوتية والجسـدية، بـل علينـا أن نكـون منتبهين لمشاعرنا ونحددها.



ركز على الشخص الذي يتحدث إليك،

واستخدم مهارات

استماعك بالكامل.



اجلس واستحضر تركيزك على المشاعر التي تشعر بها حاليًّا.

أبقِ على أحاسيسك

وسَلِّم بما هي عليه.



الوعي التام يقوم على الانتباه إلى الأشياء التي تراها مهمة. في بعض الأحيان علينا أن نتوقف لنقيِّم طريقة قضائنا للوقت، وما الذي يمكننا فعله

لقضـاء الـوقت بطريقـة أفضـل. قيمنـا الشـخصية وأخلاقيـاتنا لا تؤثـر فقـط علـى حيـاتنا، بـل لـها تأثيرات أكبر من ذلك بكثير.



عنـدما تشـعر بـالحزن أو الأسـى، تـذكر أن بداخلك طفـلًا جـريحًا. تخيـل أنـك تحتضـن هـذا الطفـل الجريح وتعتني بـه وتساعده على التعافي. عادة ما يكـون رد فعلنـا تجـاه الحـزن هـو دفنـه فـي أعماقنا والتظاهر بعدم وجوده. افعل عكس ذلك - انظر في أعماقك وكن على وعي بمشاعرك.



القدرة على الاسترخاء والحضور بانتباه

في اللحظة الحالية تحدث تلقائيًّا عندما نكون ممتنين.

جوان بوريسنكو



تذكر أن تشكر الأشخاص الذين تكنُّ لهم التقدير في حياتك.



استمتع بلحظات المرح القصيرة اليومية بدلا من الإبقاء على الأحداث السلبية. ستشعر بشكل عام بسعادة أكبر.



المستقبل دائمًا ما يبدأ الآن.

مارك ستراند



في لحظات الشعور بالتوتر، تخيل أنك ممسك بزهرة هندباء، وأن كل زهيرة مكونة لتلك الزهرة تمثل التحديات والمصاعب التي تمر بها. أطلق تلك الزهيرات - قم بنفخها في الهواء وشاهدها وهي تطير مع الهواء وتتركك خاليًا من التوتر، قويًّا وهادئًا.



عندما نقول "لا أشعر بهذا الأمر"، نعني أننا لا نشعر بالحماس أو السعادة تجاه ما نفعله. لاحظ إذا ما شعرت بذلك في بعض الأيام، وحاول التمهل قليلا لتستحضر تركيزك على ما تقوم به.



امنح انتباهك الكلي للاستماع إلى صوت جميل؛ قد يكون تغريد طائر، أو صوت البحر، أو مقطوعة موسيقية محببة.



تعرف على نفسك - فبممارستك الوعي التام

تصبح على معرفة أكثر بنفسك والآخرين.



قبل عقد مقابلة أو الدخول في مشروع أو إجراء حوار، خذ لحظة من الوقت لتحدد غايتك من هذا الأمر، فهذا يذكرك بالغرض مما أنت على وشك القيام به. وهذا الأمر يجعلك تعي طريقك تمامًا وتراه بوضوح.



يميل العقل للجوء إلى السبل المعروفة، ولهذا يتطلب تعلم الوعي التام الكثير من التدريب. وهذا الأمر يستحق هذا الجهد، للإقلاع عن العادات الهدّامة والاستمتاع بالسعادة الغامرة والرضا.



إذا أردت التحدث، فاسأل نفسك دائمًا هل هذا حقيقي، هل هو ضروري، هل هو أمر طيب.

حكمة شرقية



عندما تصبح أكثر انتباهًا فأنت تعتني بقلبك أيضًا؛ فالعقل والقلب يعملان معًا.



التحديات نعمة، ويمكن أن نكتسب من

خلالها البصيرة والحكمة والتغير

للأفضل.



الشعور بالحرية يحدث في اللحظة نفسها
التي نتقبل فيها الأمور كما هي.

كارن مازن ميلر



عـش يـومًا "بـلا سـلبية" حـيث تبحـث عـن طـرق
متنوعة للشعور بالامتنان، تجنب التذمر وركز على

الأمور الإيجابية بينما تضع ابتسامة على شفتيك. عبر عن الإنجازات - إنجازاتك وإنجازات الآخرين - وكن ملهمًا لمن حولك. كرر ما فعلته في اليوم التالي.



بينما تمر بحدث ما، تقوم أنت بتفسيره وإعطائه معنى خاصًّا بك. انتبه لهذا وشاهد كيف أن عقلك يمكنه تغيير الأمور؛ فالأمر الذي يبدو سلبيًّا قد تكون له الكثير من الآثار الإيجابية. تطلع إلى الانعكاس الإيجابي لهذا الأمر السلبي، وشاهد كيف يمكنك تحويل الأمور لتصب في صالحك.



حسك الداخلي المتعقل سيكشف عن نفسه

حينما تكون ساكنًا، لذلك أنصت إلى قلبك وثق به.



امنح اهتمامك الكامل لمن تحبهم.



انتبه أكثر لشهيتك من خلال الانتباه إلى احتياجات جسدك من الطعام. يختلف مستوى الجوع باختلاف مقدار ما تمارسه من أنشطة، كما يتأثر بمعدل الهرمونات في الجسم، واختلاف فصول السنة. تعرف على إشارات جسدك الداخلية وكن على دراية أكبر بجهازك الهضمي.



نحن جميعا نلجأ إلى الملهيات الباعثة على الراحة. أحيـانًا يجـب الاعتـراف بأنـه بـالتخلص مـن تلـك العـادات لـن يحـدث أمـر مفـزع - وستظل علـى قيـد الحياة. فالوقت الذي قد تقضيه في تناول الأطعمة السريعة، أو تدخين السجائر، أو مشاهدة التليفزيون لساعات أو التسوق لشراء مزيد من الأغراض، يمكن قضاؤه في القيام بأمور أكثر فائدة للحيـاة. اسأل نفسك ما الذي قد تفعله في سبيل ذلك.



المعرفة كالشمس: عندما تنشر أشعتها على الأشياء،

تتغير تلك الأشياء.

ثيت نات هانه



اجعل حاسة الشم لديك أقوى. لاحظ العطر المنبعث من زهرة، أو ثمرة فاكهة بينما تقضمها، أو نكهة مشروب منعش.



كل ليلة، اعمل مع زوجتك أو ابنك أو عائلتك على الحديث عن ثلاثة أمور جيدة حدثت خلال يومك.



توقف عن تسجيل اللحظة
بالتقاط صور لها
وركز على الاستمتاع بها.

مجهول



عندما تمر بين الغرف أو المكاتب، أبطئ خطواتك حتى تصبح هادئة الوتيرة واهمس في عقلك بكلمات أو عبارات ذات معنى مطَمئن؛ فهذا يمنحك فرصًا يسيرة لخفض التوتر والاعتناء بنفسك خلال اليوم.



اجعـل جميع مـن يحضـر اجتمـاعات العمـل يغلـق هاتفه حتى يكونوا جميعًا حاضري الذهن. إذا كان عليـك إتمـام عمـل مـا، فابتعـد عـن كـل مـا يصـرف الانتباه وتوجه بتركيزك إلى العمل. يميل البشر إلى تشـتت الانتبـاه، والحـل هـو تنميـة القـدرة علـى التركيز.



لا تستهن بذاتك. قدِّر ما لديك من صفات إيجابية - وإذا ما كنت لا تعرف ما هي، فاجلس وفكر بها.



ممارسة الوعي التام يوميًّا يعني أنك ستصبح أكثر قدرة على مواجهة الأحداث الصعبة إذا ما وقعت.



قم بتنفيذ أفكارك الجيدة، ودَع لحظة بدء التنفيذ تزد مـن دافعيتـك. إذا انتظرت حتـى تصبح كل الأمـور مناسبة، ربمـا لـن تفعل شيئًا أبدًا. اعلم أن العالم سيدعمك عندما تبدأ.



فـــي اللغـة السـنسكريتية، يسـمى الصـباح البـاكر brahmamuhurta ، أي "الوقت المقدس"؛ بحيث تكون أذهاننا في أكثر حالاتها صفاءً ويكون الهواء في أكثر حالاته انتعاشًا. لذلك فالصباح الباكر هو أفضل الأوقات للجلوس والتأمل أو الاستغراق في التفكير، بعيدًا عن ملهيات الحياة اليومية.



الفضول هو أحد أعظم أسرار السعادة.

براينت إتش. ماكجيل



اجعل قلبك عطوفًا حتى تستطيع مواجهة كل

الأمور بسهولة.



ضع شموعًا يفوح منها عطر خشب الأرز أو الفانيليا أو الليمون في أرجاء منزلك أو مكتبك إن أمكن. فعندما تشم بعضًا من هذا العطر، سيذكرك بأن تبقى هادئًا ومتحكمًا في ذاتك.



كل لحظة عظيمة،
وهي كل ما لدينا.

ناتالي جولدبيرج



أحيانًا قد تصبح الحياة رتيبة، لذا انظر في روتين يومك لتعرف إذا ما أصبح يسير بشكل آلي. اهتم بـإدخال بعـض التغيير، حتـى لـو كـانت تعـديلات ضئيلة، لجعل يومك مفعمًا بالحياة.



تطرأ على عقول البشر أكثر من 60000 فكرة يوميًّا. فنحـن لا نستطيع تغيير ما نشعر به، ولكن يمكننا تغيير ردود فعلنا تجاه أفكارنا. هذا يعني أن نصبح على وعي بما نفكر به، وتحديد تلك الأفكار وإدراك أنـها لا يجـب أن تؤثـر علـى حيـاتنا. يمكننـا رصـد أفكارنا ومشاعرنا، وأن ندعها تمر ثم نواصل حياتنا.

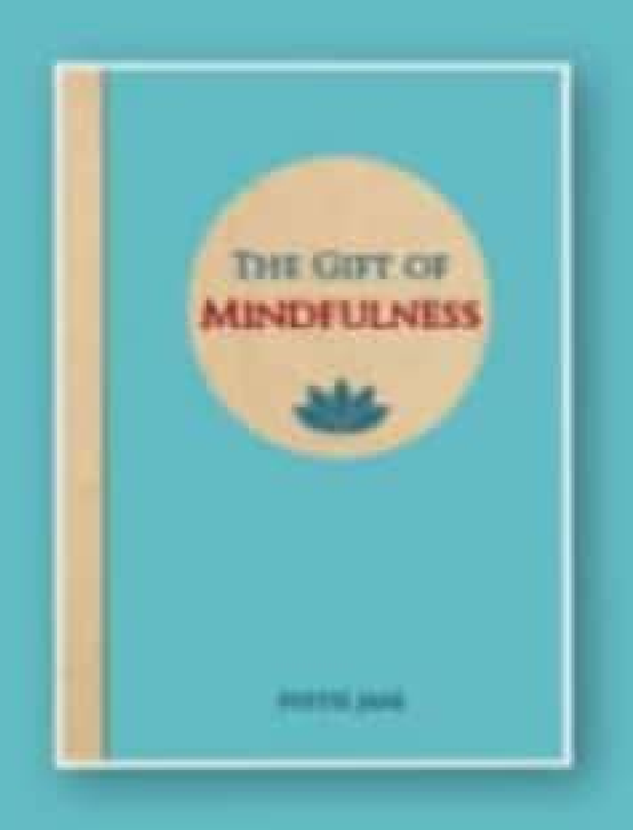


أكثر الأمور صعوبة فيما يتعلق بأن نكون منتبهين هو تَذكُّر أن نكون منتبهين.



كن حاضر الذهن تمامًا بنسبة 100%.





امش كما لو كنت تقبل الأرض بقدميك.

ثيت نات هانه



نعمة الفكر والوعي شيء يجب أن ننميه. وهذا الكتاب المليء بالحكمة المعززة للمعنويات والاقتباسات الملهمة سيساعد على إدخالك في حالة مزاجية من الهدوء والتركيز في الوقت نفسه، وهو الأمر الذي يتيح لك مواجهة كل يوم بإحساس متجدد بالتركيز على "الحاضر".





ISBN 628-1072-08-576-6

